- نظام غذائب قليل الدهون (1800 سعر حرارب ، 1430 ملغم صوديوم ، 3060 ملغم بوتاسيوم ، 1350 ملغم فسفور ) :
- الفطور: 2 كبيرة ملعقة لبنة +2 ملعقة صغيرة زيت زيتون + خضار مشرحة طازجة +60 غم خبز ابيض + ملعقة كبيرة مربى + نصف كوب حليب 1% دسم .
  - وجبة خفيفة: تفاحة + نصف رغيف خبز ابيض + قطعة جبنة بيضاء حلوة .
  - الغداء: فخذة دجاج بدون جلد + صحن أرز + كوب ونصف كوب خضار مسلوقة .
    - وجبة خفيفة: حبة أجاص + تفاحة .
- العشاء: 90 غم خبز ابيض + نصف كوب لبن رائب + بياض 2 بيضة مسلوقة + نصف كوب بطاطا مسلوقة



- تناول أي نوع من الأرز الأبيض مسموح بالكميات التي يحتاجها جسم المريض حوالي كوب إلى كوب إلى كوب ونصف ، لكن دون الخضار الموضوعة على الأرز .
  - ينصح بتقليل كمية المقلوبة والقدرة قدر الامكان لإحتوائها على كمية دهون وزيوت عالية .
    - استخدام طرق تقليل البوتاسيوم
- الابتعاد عن الخضار الورقية الخضراء جميعها مثل الملوخية والسبانخ والخبيزة ، لكن ممكن تناول الخس.
  - استبدال الأرز البني وخبز القمح بالأرز الأبيض والخبز الأبيض.
  - الابتعاد عن صلصة البندورة لإحتوائها على كمية كبيرة من البوتاسيوم .
    - تناول محاشي الباذنجان والكوسا بأي كمية بدون شوربة اللبن .
      - الابتعاد عن القلى قدر الإمكان.
      - تقليل كمية السوائل قدر الإمكان.
- يفضل تقطيع الخضار الى قطع صغيرة وسلقها ، ثم التخلص من ماء السلق للتخفيف من البوتاسيوم .
  - يفضل تناول صدر الدجاج بدل الفخدة .